

смотреть на пальцы рук. Вытянуться как стрела и замереть в этом положении 3-4 сек. После этого расслабиться и немного отдохнуть. Повторить 2-3 раза.

5. «Ракета». Присесть, обхватить руками колени и прижать подбородок к коленям. По команде «Старт» прыжок вверх, руки вытянув вверх, вытянуться и мягко приземлиться на носки. Повторить упражнение 4-5 раз.

6. «Качалка». Выполняется в паре. Стоя лицом друг к другу, взяться за руки. Приседать по очереди. Выполнить по 10 приседаний.

7. Упражнения по обучению плаванию кролем на груди. 1) Стоя, левую ногу выставив вперед, правую назад. Наклониться вперед, опереться левой рукой о колено, правую руку вытянуть вперед. Смотреть вперед-вниз. Выполнять движение правой рукой как при плавании кролем на груди. 2) Стоя, ноги врозь, наклонившись вперед, правую руку вытянуть вперед, левую – назад. Смотреть вперед-вниз. Выполнять движения руками как при плавании кролем на груди: правая рука выполняет «гребок», левая двигается через сторону вперед; затем левая рука выполняет «гребок», правая переносится через сторону вперед и т.д. Далее следует приступить к обучению согласования движений руками и дыхания как при плавании кролем на груди. Вдох следует выполнять при повороте головы в правую и левую сторону.

8. Упражнения по обучению плаванию кролем на спине. 1) Стоя ноги врозь, правую руку подняв вверх. Выполнить круговые движения правой рукой как при плавании кролем на спине. 2) Стоя ноги врозь, одну руку подняв вверх, другую опустив вниз. Выполнить круговые движения обеими руками как при плавании кролем на спине. Дыхание при выполнении этих упражнений произвольное, но ритмичное без задержек (Викулов А.Д., 2003).

2.2.2. Подготовительные упражнения в воде

Подготовительные упражнения в воде проводятся в форме игры, способствующей формированию навыков погружения головы в воду, прыжков в воду, скольжения, умения держаться на воде. На этом этапе обучения плаванию также проводятся упражнения на постановку правильного дыхания (Шичанин В.С. и др., 1982, Булгакова Н.Ж., 1984, Кубышкин В.И., 1988).

В программу начального обучения плаванию включены следующие упражнения: